

COOPÉRATION, contrôler la direction de la balle afin d'améliorer la régularité dans les échanges

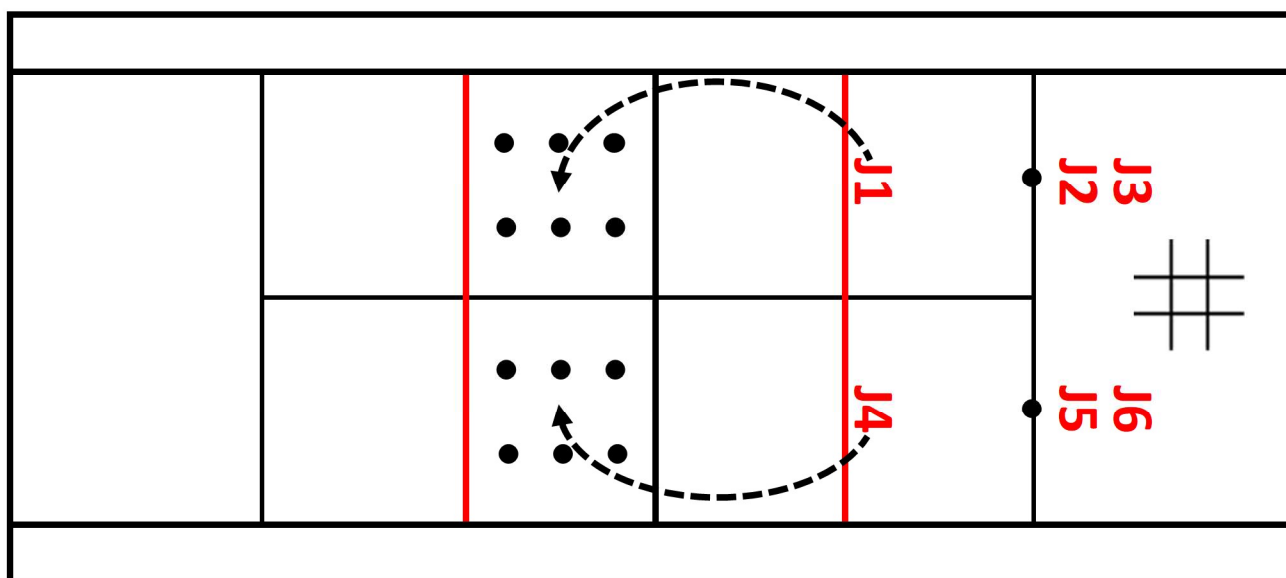


TEMPS : 20 minutes (ABM) – Coup droit, revers

POINTS D'ENSEIGNEMENT

Synthèse : *Placer pieds et épaules en direction de la balle et frapper la balle en direction de la cible (corridor frappe).*

EXERCICE



Envoi : En position de coup droit, J1 envoie une balle en direction de la cible au sol. J4 fait de même en direction de la cible droit devant.

Mobilité : Lorsque les joueurs réussissent leur mise en jeu à l'intérieur de la cible au sol, ils doivent aller déposer une balle dans le quadrillé (jeu tic-tac-to). L'équipe de J1 utilisera des balles rouges et l'équipe de J4 utilisera des balles point orange pour mettre dans le tic-tac-to.

Système de pointage : La 1^{re} équipe qui remplit son tic-tac-to.

Rotation : Après 10 minutes, les envois se feront à partir du revers et changer les trios.